الاختبار ١

السؤال الأول ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١ يُفضَّل تناول الشراب الطبيعي عن الشراب الصناعي. (   )

٢ تُستخدم الضمادات اللاصقة لمعالجة الخدوش الصغيرة. (   )

٣ يجب غسل الخضراوات والدجاج بشكل منفصل عند الطهي. (   )

٤ تنمو النباتات الحولية الموجودة بالحدائق لمدة عامين وأكثر. (   )

٥ الصدق في الإعلان ضروري لنجاح الحملة الإعلانية. (   )

السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١ الوجبة الغذائية المتوازنة لا بُدَّ أن تحتوي على ....

أ الأطعمة المقلية — ب المشروبات الغازية — ج الحبوب الكاملة — د السُّكَّريات بكثرة

٢ يجب اتِّباع كل ممّا يلي ليكون يومنا صحِّيًّا ما عدا ....

أ تناول الوجبات الصحِّية — ب شُرْب الماء بكثرة — ج تناول الوجبات السريعة — د ممارسة الرياضة

٣ تتغذى البكتيريا والفطريات على ....

أ الأملاح — ب السُّكَّريات — ج الفيتامينات — د المعادن

٤ يجب .... الملابس لتصبح أكثر أناقة.

أ غسل — ب نشر — ج تخزين — د كي

٥ يمكننا الحصول على .... بشكل طبيعي في الفواكه والعسل.

أ البروتينات — ب السُّكَّريات — ج الدهون — د النشويات

٦ يجب على المصمم أن يفكر بنفس طريقة ....

أ المشاهد — ب المنتج — ج المستهلك — د البائع

٧ للتخلُّص من البكتيريا في الشراب نقوم بـ............................... .

أ تسخينه — ب تجميده — ج تدفئته — د تبريده

٨ تحتوي الوجبات .... على نسبة عالية من الدهون.

أ الصحِّية — ب المسلوقة — ج السريعة — د المشوية

٩ الإعلان مهم لأنه .... المعلومات عن منتج معيَّن.

أ ينقل — ب يمنع — ج يحجب — د يقلل

١٠ يجب تجنُّب قلي الأطعمة بالزيت لأنّ القلي يجعله ....

أ دهنيًّا — ب بروتينيًّا — ج سكريًّا — د صحيًّا



الاختبار ٢

السؤال الأول ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١ مهم جدًّا شُرْب ٨ أكواب من الماء يوميًّا للتخلُّص من السموم. ( )

٢ يحتوي الشراب الصناعي على نسبة عالية من السُّكَّر مقارنة بالشراب الطبيعي. ( )

٣ تشمل الكربوهيدرات النشويات والبروتينات. ( )

٤ يجب الاهتمام بألوان النباتات وشكلها وحجمها عند تصميم الحدائق. ( )

٥ هدف الحملات الإعلانية هو إقناع الناس بالمنتج. ( )

السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة مِمَّا يلي:

١ الطعام الغني بــ .... هو طعام صحِّي.

أ الدهون ب الفيتامينات ج السُّكَّريات د الأملاح

٢ يُفضَّل استخدام الأواني المصنوعة من الاستانلس أثناء الطبخ لأنها ....

أ خفيفة الوزن ب تمتص الروائح ج ثقيلة الوزن د سعرها رخيص

٣ يمكن استبدال الوجبات الخفيفة غير الصحِّية بالترمس لاحتوائه على كمِّية كبيرة من ....

أ النشويات ب السُّكَّريات ج البروتين د الكربوهيدرات

٤ بقع الملابس يتم علاجها .... غسلها.

أ قبل ب أثناء ج بعد د وقت

٥ يجب غسل .... عند إعداد الطعام لحمايتنا من البكتيريا.

أ الفم ب الأيدي ج الوجه د الشعر

٦ يجب تخزين الطلاء في أماكن ....

أ مشتعلة ب دافئة ج ساخنة د باردة

٧ أحد مبادئ التصميم الجيد أن يكون .... الاستخدام.

أ سهل ب معقد ج صعب د مركب

٨ الطعام غير الصحِّي هو الذي يتم طهيه عن طريق ....

أ الشوي ب القلي ج السلق د البخار

٩ لتخفيف الآلام الناتجة عن الإجهاد نستخدم ....

أ الكمادات الباردة ب الشريط اللاصق ج كريم اللدغات د كريم الحروق

١٠ العملاء المراد تسويق المنتجات لهم يُعرفون بــ ....

أ شعار الشركة ب العلامة التجارية ج السوق المستهدَفة د التسويق الشفهي



الاختبار ٣

السؤال الأول ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١ لا بُدَّ من تجربة المنتج من خلال مجموعة التركيز قبل عرضه للبيع. ( )

٢ يجب حماية العين واليد عند الطلاء بارتداء قفازات اليد ونظَّارات الأمان. ( )

٣ تنظيف الأواني ذات الطلاء غير اللاصق من الأمور الصعبة. ( )

٤ يجب غسل الخضراوات والأسماك في وعاء واحد عند إعداد الطعام. ( )

٥ تنمو النباتات المعمِّرة لأكثر من عام. ( )

السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة مِمَّا يلي:

١ عند علاج يد شخص لُدغ من نحلة نقوم باستخدام ....

أ كمادات باردة ب كريم لعلاج اللدغات ج مقص د ضمادات لاصقة

٢ تُعتبر .... مهمة لعملية الهضم.

أ النشويات ب السُّكَّريات ج البروتينات د الألياف

٣ يتم إخماد الحريق الناتج عن الزيت باستخدام ....

أ الماء ب بيكربونات الصوديوم ج حمض الستريك د البنزين

٤ لون الشعار .... يُعبِّر عن الهدوء والسكينة.

أ الأزرق ب الأحمر ج الأبيض د الأصفر

٥ ظهور طبقتين منفصلتين بالشراب يكون بسبب أن .... لم يُخلط بالشكل الصحيح.

أ الماء ب الفاكهة المستخدمة ج السُّكَّر د المادة الحافظة

٦ يجب غسل السكين بعد تقطيع اللحوم للقضاء على ....

أ البروتين ب البكتيريا ج النشويات د الدهون

٧ تحتوي الوجبات السريعة على كمِّية كبيرة من الدهون و.................................. والسُّكَّريات.

أ البروتين ب الفيتامينات ج الأملاح د الألياف

٨ ليصبح يومك صحِّيًّا يجب تناول ٨ أكواب من ....

أ الشراب الطبيعي ب الشاي ج الماء د الشراب الصناعي

٩ نوفر الطاقة أثناء غسل الملابس باستخدام الماء ....

أ الملوث ب البارد ج الساخن د الدافئ

١٠ تقوم .... بنقل المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات للمستهلك.

أ المدارس ب الإعلانات ج الكتب د الجامعات



الاختبار ٤

السؤال الأول ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١ يمكن استخدام غطاء المقلاة لإخماد الحريق الناتج عن الزيت أثناء الطبخ. (   )

٢ يُفضَّل سلق الخضراوات لبضع دقائق حتَّى لا نقلل من قيمة العناصر الغذائية بها. (   )

٣ يجب وضع الفواكه داخل الثلاجة حتَّى لا تجذب الذباب والحشرات الأخرى. (   )

٤ نباتات الحديقة تُلوِّث الهواء لأنها تمتص ثاني أكسيد الكربون وتطلق الأكسجين. (   )

٥ المخطط اليومي للوجبات يشجع على اتِّباع نمط غذائي غير صحِّي. (   )

السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة مِمَّا يلي:

١ التسويق .... يقوم به مجموعه من العملاء الذين جربوا المنتج واقتنعوا به.

أ الرقمي　ب الشفهي　ج الداخلي　د الخارجي

٢ للفِّ الالتواءات وتثبيتها يُستخدم ....

أ الكِريم المطهر　ب الرباط الطبي　ج الكمادات الباردة　د الشاش المعقّم

٣ لا يُفضَّل تناول الوجبات السريعة لأنها غنية بـ ....

أ الأملاح　ب البروتينات　ج الفيتامينات　د الألياف

٤ رمز يوضح للعملاء نشاط الشركة ....

أ العلامة التجارية　ب شعار الشركة　ج مجموعة التركيز　د السوق المستهدفة

٥ الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ .... الوزن.

أ ثقيلة　ب خفيفة　ج مرتفعة　د عالية

٦ يجب تسخين الشراب الطبيعي في درجات حرارة .... للقضاء على البكتيريا.

أ منخفضة　ب متوسطة　ج مرتفعة　د دافئة

٧ تتحول الكربوهيدرات إلى سكَّر الجلوكوز عند الهضم فتمدُّ جسمنا بـ ....

أ الخمول　ب الكسل　ج النوم　د الطاقة

٨ يجب عدم إضاءة المصابيح الكهربائية في حالة تسرُّب ....

أ الكهرباء　ب الصرف　ج الغاز　د الماء

٩ القماش المصنوع من .... خفيف الوزن وجيد التهوية.

أ الكتان　ب الصوف　ج القطن　د البوليستر

١٠ أحد عناصر التصميم الجيد هو .... التصميم.

أ شكل　ب طعم　ج هوية　د سعر



الاختبار ٥

السؤال الأول ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١) يجب وضع الطعام في الثلاجة حتَّى لا يفسد بفعل البكتيريا والفطريات. (   )

٢) تساعد الأملاح المعدنية مثل الكالسيوم على المحافظة على صحة العظام والأسنان. (   )

٣) الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ تجمع البكتيريا وتمتص الروائح. (   )

٤) أحد مبادئ التصميم الجيد أن يوفِّر الحل المناسب للعمل المطلوب. (   )

٥) تناوُل كمِّيات كبيرة من الحلوى يجعل يومك صحِّيًّا. (   )

السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١) يجب تجنُّب قلي الطعام بالزيت حتَّى لا يكون الطعام ....

أ دهنيًّا وصحِّيًّا   ب دهنيًّا وغير صحِّي   ج صحِّيًّا ومفيدًا   د صحِّيًّا وآمنًا

٢) النظام الغذائي الخاص بالأطفال يجب أن يحتوي على القليل من ....

أ الخضراوات   ب الفاكهة   ج السُّكَّر   د البروتين

٣) التفكير في الحُجج والبراهين .... موقفك أثناء المناقشة.

أ يضعف   ب يهز   ج يدعم   د يزعزع

٤) من مميزات الملابس المصنوعة من الصوف أنها ....

أ ناعمة   ب لا تتجعد بسهولة   ج خفيفة الوزن   د جيدة التهوية

٥) تُستخدم الكمادات الباردة أو الساخنة لتخفيف الآلام الناتجة عن ....

أ الجروح   ب الكسور   ج المرض   د آلام العضلات

٦) هوية الشركة يتم التعبير عنها من خلال ....

أ العلامة التجارية   ب شعار الشركة   ج مجموعة التركيز   د السوق المستهدفة

٧) يمكننا الحصول على أقمشة .... من خلال دودة القز.

أ الكتان   ب القطن   ج الصوف   د الحرير

٨) إذا أصبح لون العصير داكنًا عند تحضيره هذا يعني أن السُّكَّر المستخدم كان ....

أ قليل الكمية   ب كبير الكمية   ج نظيفًا   د غير نظيف

٩) النباتات الحولية تنمو لمدة ....

أ عام واحد   ب ثلاثة أعوام   ج شهرين   د يومين

١٠) لتجنُّب اندلاع الحريق عند الطلاء يجب تجنب تخزين الطلاء في أماكن ....

أ حارة   ب باردة   ج رطبة   د ممطرة



إجابة الاختبار ١

السؤال الأول:

١ ✔ ٢ ✔ ٣ ✔ ٤ ✘ ٥ ✔

السؤال الثاني:

١ الحبوب الكاملة ٢ تناول الوجبات السريعة ٣ السُّكَّريات

٤ كي ٥ السُّكَّريات ٦ المستهلك ٧ تسخينه

٨ السريعة ٩ ينقل ١٠ دهنيًّا

إجابة الاختبار ٢

السؤال الأول:

١ ✔ ٢ ✔ ٣ ✘ ٤ ✔ ٥ ✔

السؤال الثاني:

١ الفيتامينات ٢ خفيفة الوزن ٣ البروتين ٤ قبل

٥ الأيدي ٦ باردة ٧ سهل ٨ القلي

٩ الكمادات الباردة ١٠ السوق المستهدفة

إجابة الاختبار ٣

السؤال الأول:

١ ✔ ٢ ✔ ٣ ✘ ٤ ✘ ٥ ✔

السؤال الثاني:

١ كريم لعلاج اللدغات ٢ الألياف ٣ بيكربونات الصوديوم ٤ الأزرق

٥ السُّكَّر ٦ البكتيريا ٧ الأملاح ٨ الماء

٩ البارد ١٠ الإعلانات



إجابة الاختبار ٤

السؤال الأول:

١ ✔ ٢ ✔ ٣ ✔ ٤ ✘ ٥ ✘

السؤال الثاني:

١ الشفهي ٢ الرباط الطبي ٣ الأملاح ٤ شعار الشركة
٥ خفيفة ٦ مرتفعة ٧ الطاقة ٨ الغاز
٩ الكتان ١٠ شكل

إجابة الاختبار ٥

السؤال الأول:

١ ✔ ٢ ✔ ٣ ✘ ٤ ✔ ٥ ✘

السؤال الثاني:

١ دهنيًّا وغير صحِّي ٢ السُّكَّر ٣ يدعم ٤ لا تتجعد بسهولة
٥ آلام العضلات ٦ العلامة التجارية ٧ الحرير ٨ غير نظيف
٩ عام واحد ١٠ حارة





اختبارات سلاح التلميذ على الفصل الدراسي الثاني

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

الاختبار الأول

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يُفضَّل تناول الشراب الطبيعي عن الشراب الصناعي. ( )

٢- تُستخدم الضمادات اللاصقة لمعالجة الخدوش الصغيرة. ( )

٣- يجب غسل اليدين وتعقيم أدوات الطبخ قبل وبعد إعداد الطعام. ( )

٤- تنمو النباتات الحولية الموجودة بالحدائق لمدة عامين وأكثر. ( )

٥- الصدق في الإعلان ضروري لنجاح الحملة الإعلانية. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- من أهم إنجازات مجدي يعقوب علاج الأطفال بالمجان من أمراض ....

أ القلب ب المعدة ج السكر د الباطنة

٢- يجب اتِّباع كل ممَّا يلي ليكون يومنا صحِّيًّا ما عدا ....

أ تناول وجبة صحِّية ب شُرْب الماء بكثرة

ج تناول الوجبات السريعة د ممارسة الرياضة

٣- عند حدوث تسرُّب للغاز في المنزل يجب إبلاغ طوارئ ....

أ الماء ب الكهرباء ج الغاز الطبيعي د الإسعاف

٤- يجب .... الملابس لتصبح أكثر أناقة.

أ غسل ب نشر ج تخزين د كي

٥- يمكننا الحصول على .... بشكل طبيعي في الفواكه والعسل.

أ البروتينات ب السكَّريَّات ج الدهون د النشويات

٦- يجب أن يحتوي طعام الأطفال على الكثير من ....

أ السكريات ب الأملاح ج الدهون د الفيتامينات

٧- للتخلُّص من البكتيريا في الشراب نقوم بـ........................ .

أ تسخينه ب تجميده ج تدفئته د تبريده

٨- يُعدُّ .... وجبة غذائية صحية.

أ العصير الصناعي ب المحشي ج الحلوى د الدجاج المقلي

٩- الأدوات السيليكون لا تخدش الأواني لأنها ....

أ صلبة ب قوية ج مرنة د متينة

١٠- يجب تجنُّب قلي الأطعمة بالزيت لأنَّ القلي يجعله ....

أ دهنيًّا ب بروتينيًّا ج سكريًّا د صحيًّا

الاختبار الثاني

① ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- تتضمن الوجبة الغذائية المتوازنة أصنافًا مختلفة من الطعام بكمِّيات معينة. ( )

٢- يجب تناول أطعمة غنية بالكالسيوم لأنه عنصر مهم للدم. ( )

٣- توجيه مقابض الأواني بعيدًا عن طرف البوتاجاز لسلامتنا عند الطبخ أمر ضروري. ( )

٤- لا بد أن يكون التصميم بسيطًا ليستطيع الجميع استخدامه. ( )

٥- الطعام الصحِّي يحتوي على كمِّية كبيرة من الدهون. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- تتميز المقلاة المصنوعة من الألومنيوم بأن ....

أ ثمنها غالٍ — ب الطعام يلتصق بها

ج ثمنها رخيص — د الأطعمة الحمضية لا تتفاعل معها

٢- تحتوي الوجبات السريعة على كمِّيات كبيرة من ....

أ الفيتامينات — ب الدهون — ج الألياف — د الحبوب الكاملة

٣- يُستخدم الكريم المطهر أثناء الإسعافات الأولية ....

أ لمعالجة الجروح — ب تطهير الجروح — ج ربط الجروح — د لف الالتواءات

٤- ساعد المهندس حسن فتحي الفقراء عن طريق مساعدتهم على بناء منازلهم من ....

أ الطين — ب الحديد — ج الذهب — د النحاس

٥- للحفاظ على سلامة الطعام، نضع الطعام الَّذي لم يُستخدم في ....

أ الفرن — ب المنضدة — ج البوتاجاز — د الثلّاجة

٦- يُفضَّل استخدام الملاعق المصنوعة من .... لأنها مرنة.

أ الاستانلس — ب الألومنيوم — ج السيليكون — د الخشب

٧- الطعام .... غير صحِّي لاحتوائه على كمية كبيرة من الدهون.

أ المسلوق — ب المقلي — ج المشوي — د الصحِّي

٨- من أهم إنجازات وصفية نزرين تسلُّق ....

أ الأهرامات — ب قمة إيفرست — ج – القمم الخمس — د القمم السبع

٩- يمكننا .... في أماكن الظل داخل الحدائق.

أ الطبخ — ب الجري — ج الاسترخاء — د النشاط

١٠- تُعبِّر .... عن هوية الشركة.

أ الشعار — ب العلامة التجارية — ج الموظفين — د اسم الشركة



الاختبار الثالث

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يجب شُرْب ٨ أكواب من الماء يوميًا للتخلُّص من السموم. ( )

٢- يقوم الدكتور مجدي يعقوب بعلاج الأطفال مجانًا من أمراض القلب. ( )

٣- تشمل الكربوهيدرات النشويات والبروتينات. ( )

٤- يجب الاهتمام بألوان النباتات وشكلها وحجمها عند تصميم الحدائق. ( )

٥- تهدف الحملات الإعلانية لإقناع الناس بالمنتج. ( )

تخيّر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- الطعام الغني بـ .... هو طعام صحّي.

أ الدهون ب الفيتامينات ج السكريات د الأملاح

٢- يُفضل استخدام الأواني المصنوعة من الاستانلس أثناء الطبخ لأنها ....

أ خفيفة الوزن ب تمتص الروائح ج ثقيلة الوزن د سعرها رخيص

٣- يمكن استبدال الوجبات الخفيفة غير الصحّية بالترمس لاحتوائه على كمّية كبيرة من ....

أ النشويات ب السكريات ج البروتين د الكربوهيدرات

٤- بقع الملابس يتم علاجها .... غسلها.

أ قبل ب أثناء ج بعد د وقت

٥- يجب غسل .... عند إعداد الطعام لحمايتنا من البكتيريا.

أ الأرجل ب الأيدي ج الوجه د الشعر

٦- يجب تخزين الطلاء في أماكن ....

أ مشتعلة ب دافئة ج ساخنة د باردة

٧- يقوم العملاء المقتنعون بالمنتج بإقناع العملاء الآخرين من خلال التسويق ....

أ التحريري ب الإلكتروني ج الشفهي د الممول

٨- اشتهرت نيروبا راو برسم لوحات دقيقة عن ....

أ الحيوانات ب النباتات ج الجبال د الأنهار

٩- لتخفيف الآلام الناتجة عن الإجهاد نستخدم ....

أ الكمادات الباردة ب الشريط اللاصق ج كريم اللدغات د كريم الحروق

١٠- يعد العملاء المراد تسويق المنتجات لهم هم ....

أ شعار الشركة ب العلامة التجارية ج السوق المستهدَفة د التسويق الشفهي

الاختبار الرابع

① ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يجب تسخين الشراب عند إعداده في درجات حرارة عالية للقضاء على البكتيريا. (   )

٢- يتم عمل إسعافات أولية للأشخاص المصابين بالحروق الخطيرة. (   )

٣- يُستخدم الماء في إطفاء الحرائق الناشئة عن الزيت. (   )

٤- تتشابه الحدائق مع بعضها من حيث التصميم. (   )

٥- يؤدي انقطاع الكهرباء لفترات طويلة إلى تلف الطعام في الثلاجة. (   )

② اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١- للحفاظ على سلامة الطعام يجب ....

أ عدم تغطية الشعر عند الطبخ
ب إبقاء اللحوم خارج الثلاجة
ج عدم ارتداء قفازات
د تعقيم أسطح المطبخ قبل الطبخ

٢- لمنع الملابس من ملامسة الجروح يتم استخدام ....

أ الكريم المطهر   ب المقص   ج الرباط الطبي   د الشاش المعقم

٣- الناشطة وصفية نزرين نجحت في ....

أ سباق السيارات   ب سباق الدراجات   ج تسلُّق قمم الجبال   د سباق الجري

٤- تساعد نباتات الحدائق على تقليل تلوث الهواء عن طريق امتصاص غاز ....

أ الأكسجين   ب ثاني أكسيد الكربون   ج النيتروجين   د بخار الماء

٥- أحد عيوب أواني الطلاء غير اللاصقة أنها قد تكون .... عند خدش الطلاء.

أ مفيدة   ب مغذية   ج سامة   د صحِّية

٦- ينبغي عدم فتح الثلاجة للحفاظ على برودتها عند انقطاع ....

أ المياه   ب الغاز   ج الإنترنت   د الكهرباء

٧- نوفر الطاقة أثناء غسل الملابس باستخدام الماء ....

أ الفاتر   ب البارد   ج الساخن   د الدافئ

٨- يتم توضيح النشاط الذي تمارسه الشركة عن طرق ....

أ العلامة التجارية   ب الشعار   ج التصميم   د الإعلام الشفهي

٩- تساعد .... على ضبط مستوى السكر في الجسم.

أ البروتينات   ب الدهون   ج الألياف   د النشويات

١٠- للفِّ الالتواءات وتثبيتها نستخدم ....

أ الكمادات الباردة   ب الرباط الطبِّي   ج الشريط اللاصق   د كريم اللدغات



الاختبار الخامس

١) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- الشيف وصفية نزرين نظامًا غذائيًا نباتيًا ساعدها على تسلُّق قمم الجبال. ( )

٢- يجب حماية العين واليد عند الطلاء بارتداء قفازات اليد ونظارات الأمان. ( )

٣- تنظيف الأواني ذات الطلاء غير اللاصق من الأمور الصعبة. ( )

٤- يجب إنشاء علامة تجارية توضح الرؤية التي تهدف الشركة إلى تحقيقها. ( )

٥- توفر الإعلانات معلومات مهمّة عن المنتجات والخدمات. ( )

٢) اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١- عند علاج يد شخص لُدغ من نحلة نقوم باستخدام ....

أ كمادات باردة ب كريم لعلاج اللدغات ج مقص د ضمادات لاصقة

٢- تُعتبر .... مهمة لعملية الهضم.

أ النشويات ب السكريات ج البروتينات د الألياف

٣- جميع ما يلي من طرق المحافظة على سلامة الطعام ما عدا ....

أ غسل اليدين بالماء والصابون ب إبقاء الطعام خارج الثلاجة

ج استخدام مكونات طازجة د تغطية الشعر عند الطبخ

٤- لون الشعار .... يُعبِّر عن الهدوء والسكينة.

أ الأزرق ب الأحمر ج الأبيض د الأصفر

٥- ظهور طبقتين منفصلتين بالشراب يكون بسبب أن .... لم يُخلط بالشكل الصحيح.

أ الماء ب الفاكهة المستخدمة ج السكّر د المادة الحافظة

٦- يجب غسل السكين بعد تقطيع اللحوم للقضاء على ....

أ البروتين ب البكتيريا ج النشويات د المادة الحافظة

٧- تحتوي الوجبات السريعة على كمِّية كبيرة من الدهون و .... والسكريات.

أ البروتين ب الفيتامينات ج الأملاح د الألياف

٨- تحتوي الوجبات الصحِّية على نسبة كبيرة من ....

أ الفيتامينات ب الأملاح ج السكريات د الدهون

٩- غالبًا ما تبدو الملابس .... أكثر أناقة.

أ القديمة ب الممزقة ج المتسخة د المكوية

١٠- تقوم .... بنقل المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات للمستهلك.

أ المدارس ب الإعلانات ج الكتب د الجامعات



الاختبار السادس

① ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يجب فصل الأجهزة الإلكترونية عند عدم استخدامها لتجنُّب اندفاع المياه بشدة. ( )

٢- يُفضَّل استخدام ملاعق مصنوعة من السيليكون لأنها لا تخدش الأواني. ( )

٣- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة عالية من الفيتامينات. ( )

٤- يجب أن يقتصر شعار الإعلان على ١٠ كلمات. ( )

٥- السوق المستهدفة هم الفئات الأساسية التي تُسوّق الشركة المنتجات لهم. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يجب تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات لأنها ....

أ تعطي مناعة لمقاومة الأمراض — ب تضبط مستوى السكر — ج تساعد في التخلص من السموم — د تبني أنسجة الجسم

٢- يُعدُّ كلٌّ ممَّا يلي من طرق طهي الطعام الصحيَّة ما عدا .... الطعام.

أ سلق — ب شوي — ج خبز — د قلي

٣- لكي ينجح الإعلان لا بد من معرفة كل جديد عن .... للشركة.

أ المنافسين — ب المنفذين — ج المخططين — د المنتجين

٤- قبل غسل الملابس يجب ....

أ نشرها — ب كيها — ج فرزها — د تخزينها

٥- عند معالجة الجروح والخدوش الصغيرة نستخدم ....

أ الكمادات الباردة — ب الضِّمادات اللاصقة — ج الرباط الطبّي — د الشاش المعقَّم

٦- للحفاظ على الطعام يجب غسل الفاكهة والتخلص من ....

أ السليم — ب الممتاز — ج الجيد — د الفاسد

٧- اللحوم والأسماك والألبان من مجموعة ....

أ البروتينات — ب الألياف — ج الفيتامينات — د الأملاح

٨- .... هي النباتات التي تنمو فترة أكثر من عام.

أ الخضراوات — ب النباتات الحولية — ج النباتات المعمرة — د الفاكهة

٩- يحتوي الشراب .... على كمِّية قليلة جدًّا من العناصر الغذائية.

أ الطبيعي — ب المركز — ج الصناعي — د الفاسد

١٠- يساعدنا شرب .... على التخلص من السموم.

أ الماء النظيف — ب الشراب المركز — ج الشراب الصناعي — د العصائر الطبيعية



الاختبار السابع

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يمكن استخدام غطاء المقلاة لإخماد الحريق الناتج عن الزيت أثناء الطبخ. ( )

٢- يُفضّل سلق الخضراوات لبضع دقائق حتّى لا تقلل من قيمة العناصر الغذائية بها. ( )

٣- يجب وضع الفواكه داخل الثلاجة حتّى لا تجذب الذباب والحشرات الأخرى. ( )

٤- نباتات الحديقة تلوّث الهواء لأنها تمتص ثاني أكسيد الكربون وتطلق الأكسجين. ( )

٥- اللحوم والأسماك والألبان من مجموعة النشويات. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- تساعد على بناء أنسجة الجسم وتعويض التالف منها ....

أ النشويات ب السكريات ج البروتينات د الألياف

٢- للفّ الالتواءات وتثبيتها يُستخدم ....

أ الكريم المطهر ب الرباط الطبي ج الكمادات الباردة د الشاش المعقّم

٣- لا يُفضّل تناول الوجبات السريعة لأنها غنية بـ ....

أ الأملاح ب البروتينات ج الفيتامينات د الحبوب الكاملة

٤- رمز يوضح للعملاء نشاط الشركة ....

أ العلامة التجارية ب شعار الشركة ج مجموعة التركيز د السوق المستهدفة

٥- الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ .... الوزن.

أ ثقيلة ب خفيفة ج مرتفعة د عالية

٦- يجب تسخين الشراب الطبيعي في درجات حرارة .... للقضاء على البكتيريا.

أ منخفضة ب متوسطة ج مرتفعة د دافئة

٧- تتحول الكربوهيدرات إلى سكَّر الجلوكوز عند الهضم فتمدُّ جسمنا بـ ....

أ الخمول ب الكسل ج النوم د الطاقة

٨- يجب توفير الطاقة عند غسل الملابس عن طريق تجنب استخدام آلة .... الملابس.

أ غسل ب تجفيف ج شطف د صبغ

٩- القماش المصنوع من .... خفيف الوزن وجيد التهوية.

أ الكتان ب الصوف ج القطن د البوليستر

١٠- نجد فيتامين .... في البيض والسمك وهو يساعد على تقوية النظر.

أ C ب الكالسيوم ج الحديد د A

الاختبار الثامن

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- تُستخدم الكمادات الساخنة لتخفيف آلام العضلات. ( )

٢- يجب عدم الإفراط في طهي الخضراوات لأن ذلك يقلل من العناصر الغذائية المتوافرة فيها. ( )

٣- الأواني ذات الطلاء غير اللاصق تسخن بسرعة وتلتصق بالطعام. ( )

٤- يتم تصميم جميع الحدائق لتحاكي البيئة الطبيعية. ( )

٥- الأقمشة القطنية ناعمة ومتينة ويمكن غسلها. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١- تشمل الكربوهيدرات ....

أ النشويات والبروتينات — ب البروتينات والأملاح المعدنية

ج النشويات والسكريات — د البروتينات والفيتامينات

٢- إذا أصبح لون العصير داكنًا عند تحضيره هذا يعني أن السكر المستخدم كان ....

أ قليل الكمية — ب كبير الكمية — ج نظيفًا — د غير نظيف

٣- جميع ما يلي من النصائح التي يجب اتباعها ليكون الطعام صحيًا ما عدا تناول ....

أ طعام مشوي — ب لحوم خالية من الدهون

ج طعام مقلي — د القليل من الحلويات

٤- يتم أخذ القماش المصنوع من البوليستر من ....

أ دودة القز — ب البترول — ج نبات الكتان — د نبات القطن

٥- عند ترك الخضراوات خارج الثلاجة قد تصبح لينة وتظهر عليها بُقع ....

أ فاتحة — ب داكنة — ج ملونة — د منقطة

٦- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة منخفضة من الأملاح المعدنية و ....

أ الفيتامينات — ب السكر — ج الدهون — د الألياف

٧- تتميز الملابس المصنوعة من أقمشة .... أنها جيدة التهوية.

أ الصوف — ب الكتان — ج الحرير — د البوليستر

٨- تقوم .... بتوضيح طبيعة عمل الشركة وأهميتها.

أ العلامة التجارية — ب شعار الشركة — ج مجموعة التركيز — د السوق المستهدفة

٩- يساعد فيتامين .... على إعطاء مناعة للجسم لمقاومة الأمراض.

أ A — ب B — ج C — د D

١٠- يحتوي .... على الفيتامينات والأملاح المعدنية.

أ الشراب الصناعي — ب الشراب الطبيعي — ج الشراب المركز — د المشروبات الغازية

الاختبار التاسع

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يجب وضع الطعام في الثلاجة حتّى لا يفسد بفعل البكتيريا والفطريات. ( )

٢- تساعد الأملاح المعدنية مثل الكالسيوم على المحافظة على صحة العظام والأسنان. ( )

٣- الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ تجمع البكتيريا وتمتص الروائح. ( )

٤- أحد مبادئ التصميم الجيد أن يوفّر الحل المناسب للعمل المطلوب. ( )

٥- لعلاج الالتواءات وتثبيتها يُستخدم الشاش المعقّم. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- يجب تجنُّب قلي الطعام بالزيت حتّى لا يكون الطعام ....

أ دهنيًا وصحّيًا ب دهنيًا وغير صحّي ج صحّيًا ومفيدًا د صحّيًا وآمنًا

٢- تناول .... يساعد على امتصاص الفيتامينات داخل أجسامنا.

أ الدهون ب السكريات ج النشويات د الكربوهيدرات

٣- حتى يكون الطعام صحّيًا لا يجب إضافة الكثير من ....

أ الدهون ب الفيتامينات ج البروتينات د الحبوب الكاملة

٤- أحد ما يميز الملابس المصنوعة من الصوف أنها ....

أ ناعمة ب لا تتجعد بسهولة ج خفيفة الوزن د جيدة التهوية

٥- تُستخدم الكمادات الباردة أو الساخنة لتخفيف الآلام الناتجة عن .... أو آلام العضلات.

أ الجروح ب الكسور ج المرض د الإجهاد

٦- ظهور طبقة صافية وأخرى عكرة أثناء تحضير الشراب، يعني ذلك أن .... لم يُخلط بشكل جيد.

أ الفاكهة ب الماء ج السكر د المادة الحافظة

٧- يمكننا الحصول على أقمشة .... من خلال دودة القز.

أ الكتان ب القطن ج الصوف د الحرير

٨- هوية الشركة يتم التعبير عنها من خلال ....

أ العلامة التجارية ب شعار الشركة ج مجموعة التركيز د السوق المستهدفة

٩- الطعام .... غير صحّي وغير مفيد.

أ المشوي ب المقلي ج المخبوز د المسلوق

١٠- يحافظ .... على صحة العظام والأسنان.

أ الحديد ب الزنك ج البوتاسيوم د الكالسيوم

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- بإمكاننا إخماد الحريق الذي قد يحدث أثناء الطبخ باستخدام بيكربونات الصوديوم. ( )

٢- يجب تناول وجبة غذائية متوازنة وممارسة الرياضة البدنية ليكون يومنا صحيًّا. ( )

٣- يُستخدم الشاش المعقم في علاج الجروح المفتوحة. ( )

٤- لا يوجد فرق بين شعار الشركة والعلامة التجارية. ( )

٥- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة منخفضة من الأملاح والدهون. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- كلٌّ ممّا يلي من مميزات الأواني الاستانلس ما عدا أنها .

أ صلبة
ب تدوم لفترات طويلة
ج لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية
د ثقيلة الوزن

٢- يُفضَّل شُرْب .... للحفاظ على صحتنا.

أ المشروبات الغازية
ب الشراب الصناعي
ج الشراب الطبيعي
د شراب به كمِّية كبيرة من السكر

٣- تساعد الدهون الصحِّية على ....

أ امتصاص الفيتامينات
ب التخلص من السموم
ج مناعة الجسم من الأمراض
د بناء أنسجة الجسم

٤- لا يجب إعطاء معلومات غير صحيحة في الإعلانات حتَّى لا يكون من الأشياء ....

أ غير القانونية ب القانونية ج الإنتاجية د الاستهلاكية

٥- يجب تقطيع الطعام .... اليد للحفاظ على سلامتنا عند الطبخ.

أ قريبًا من ب فوق ج بجانب د بعيدًا عن

٦- يحتوي الشراب الصناعي على نسبة أعلى من .... مقارنة بالشراب الطبيعي.

أ الفاكهة ب الملح ج السكر د الفيتامينات

٧- يجب إبقاء الطعام داخل .... لحمايته من الفساد .

أ الثلاجة ب الفرن ج البوتاجاز د الميكروويف

٨- يجب أن تحتوي الحديقة على أنواع نباتات مختلفة وأرصفة و ....

أ حيوانات ب سيارات ج منازل د برجولات

٩- قماش .... مصدره البترول.

أ الحرير ب البوليستر ج الصوف د القطن

١٠- السبب الرئيسي في فساد الأطعمة ....

أ الماء ب برودة الجو ج البكتيريا د نظافة الأواني

اختبارات المحافظات
للعام الدراسي ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣م

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

١ محافظة القاهرة

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- تناوُل الكثير من الحلوى والدهون يجعل يومنا صحيًّا. (   )

٢- تضيف المواد الحافظة للشراب الصناعي لحمايته من العفن والبكتيريا. (   )

٣- توجد الدهون المفيدة (الصحّية) في الأسماك والمكسرات والأفوكادو. (   )

٤- عند اشتعال حريق في إناء الزيت نطفئه بالماء النقي. (   )

٥- ليس من المهم معرفة أرقام الطوارئ (الإسعاف - الإطفاء - ....) . (   )

٦- الماء ضروري للجسم حتي يتخلَّص من السموم. (   )

٧- المشروبات الغازية مهمة لصحة عظامنا. (   )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- الأواني .... خطر على الصحة إذا خُدشت.

أ الفولاذ   ب البلاستيك   ج المطلية (التيفال)

٢- لإخماد حريق ناتج عن زيت يجب استخدام ....

أ البنزين   ب بيكربونات الصوديوم   ج ماء نقي

٣- لفساد الأطعمة سبب رئيسي هو ....

أ البكتيريا   ب البرودة   ج الماء

٤- من أفضل طرق الطهي الصحِّي هو ....

أ الشوي   ب القلي   ج التحمير

٥- للحفاظ على سلامتنا أثناء طلاء غرفة يجب أن يكون المكان ....

أ جيد التهوية   ب مغلق جيدًا   ج اشتعال النيران للتدفئة

٦- المشروبات .... غنية بالفيتامينات لإنها تحتوي على الفاكهة.

أ الغازية   ب الصناعية   ج الطبيعية

٧- يجب نزع جميع الفيش الخاصة بجميع الأجهزة عند ....

أ انقطاع الكهرباء   ب انقطاع الماء   ج انقطاع الغاز

٨- عند حدوث حريق تتصل برقم طوارئ المطافي وهو ....

أ ١٢٩   ب ١٨٠   ج ١٩٢



٢ محافظة الجيزة

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- الأطعمة المقلية صحّية أكثر من الأطعمة المشوية. ( )

٢- الشراب الصناعي يحتوي على نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي. ( )

٣- استخدام الإسعافات الأولية في حالات الحروق الخطيرة أمر ضروري. ( )

٤- الكربوهيدرات أحد العناصر الغذائية التي تزودنا بالطاقة. ( )

٥- إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي تحميه من العفن والبكتيريا. ( )

٦- التحمير بالزيت يجعل الطعام دهنيًا وغير صحّي. ( )

٧- عند الطهي يجب أن تكون مقابض الأواني بعيدة عن طرف البوتاجاز. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من ....

أ الدهون ب المعادن ج الفيتامينات

٢- الطعام قد .... إذا تُرك لفترة طويلة داخل الثلاجة.

أ يقل ب يتعفّن ج ينضج

٣- تُعبِّر .... عن هوية الشركة.

أ الصور ب الألوان ج العلامة التجارية

٤- السبب الرئيسي في فساد الأطعمة ....

أ الماء ب البكتيريا ج برودة الجو

٥- أي من الأدوات الآتية نحتاجها أثناء الطلاء ....

أ مقص ب بكرة الدهان ج شاش معقّم

٦- لإخماد الحريق الناتج عن الزيت يجب استخدام ....

أ بنزين ب ماء نقي ج بيكربونات الصوديوم

٧- المشروبات .... غنية بالفيتامينات لأنها تحتوى على الفاكهة.

أ الغازية ب الصناعية ج الطبيعية

٨- شُرب ٨ أكواب من الماء يوميًا يساعد على التخلص من ....

أ السموم ب البروتينات ج الفيتامينات

٣ محافظة القليوبية

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- ليكون يومك صحيًا يُفضل ممارسة الرياضة لمدة ساعة. ( )

٢- توجد الألياف في الحبوب والبقوليات والفواكه. ( )

٣- تحتوي المكسرات والزيتون والأسماك على دهون ضارة. ( )

٤- توجد الحديد في اللحوم الحمراء والأسماك. ( )

٥- يساعد الماء الجسم على التخلص من السموم. ( )

٦- يحتاج الأطفال إلى أطعمة غنية بالعناصر الغذائية. ( )

٧- يُعتبر الكشري من الوجبات الغنية بالعناصر الغذائية. ( )

٨- الأطعمة المقلية صحية أكثر من الأطعمة المشوية. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- كل ممّا يأتي من الأطعمة المناسبة للأطفال ما عدا ....

أ الوجبات السريعة ب الخضراوات ج الحبوب الكاملة

٢- حديقة أنطونيادس من أقدم الحدائق في محافظة ....

أ الإسكندرية ب مرسى مطروح ج الفيوم

٣- نسبة الفيتامينات في الوجبات السريعة ....

أ مرتفعة ب كثيفة ج منخفضة

٤- كل ممّا يلي من علامات فساد الفواكه والخضراوات ما عدا ....

أ بقع داكنة ب رائحة تخمير ج متماسكة وطازجة

٥- كل ممّا يلي من الوجبات الخفيفة الصحيّة ما عدا ....

أ الترمس ب البطاطس المقلية ج البليلة

٦- السبب الرئيسي في فساد الطعام هو ....

أ الخل ب البكتيريا والعفن ج الماء

٧- الطعام قد .... إذا تُرك لفترة طويلة داخل الثلاجة.

أ يقل ب ينضج ج يتعفّن

٤ محافظة الغربية

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- تتضمن الوجبة الغذائية المتوازنة مجموعة متنوعة من الطعام بكميات معينة. ( )

٢- يجب شُرب ٣ أكواب من الماء يوميًا لطرد السموم من الجسم. ( )

٣- تشمل الكربوهيدرات مجموعة من النشويات والسكريات. ( )

٤- تساعد النباتات على تقليل تلوث الهواء. ( )

٥- يجب فرز الملابس من حيث ألوانها قبل غسلها. ( )

٦- الشراب الصناعي أكثر فائدة للجسم من الشراب الطبيعي. ( )

٧- تُستخدم الضمادات اللاصقة لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة. ( )

٨- الإعلان الناجح يلفت انتباه الناس. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- إحدى مميزات الشراب الطبيعي أنه غني بـ ....

أ الفيتامينات ب الدهون ج الزيوت د النشويات

٢- الحدائق .... للبيئة.

أ مفيدة ب مضرة ج ملونة د مشتتة

٣- لا يجب قلي الطعام بالزيت حتى لا يصبح ....

أ دهنيًا ب بروتينيًا ج سكريًا د مملحًا

٤- يساعد الجلوس في أماكن الظل في الحديقة على ....

أ الاسترخاء ب التوتر ج العصبية د التلوث

٥- أحد مبادىء التصميم الجيد أن يكون .... الاستخدام.

أ سهل ب معقد ج صعب د مركب

٦- يتكون الشراب الصناعي من ماء وسكر ومواد ....

أ صلبة ب لاصقة ج حافظة د طبيعية

٧- يدخل .... في صناعة العديد من المنتجات مثل الجبن.

أ اللبن ب الخضار ج اللحوم د البقوليات

٥ محافظة الإسكندرية

(١) ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- تُستخدم الضمادات اللاصقة لمعالجة الجروح والخدوش البسيطة. ( )

٢- الحدائق مكان للمرح واللعب ويقلل تلوث الهواء. ( )

٣- يجب قطع الملابس بالمقص عند التعرض للإصابة حتى لا تلمس الملابس الجسم. ( )

٤- استخدام المياه الباردة عند غسيل الملابس يستهلك طاقة أقل. ( )

٥- المقلاة المصنوعة من الألومنيوم لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية. ( )

٦- تناوُل كميات كثيرة من الحلوى يجعل يومنا صحِّيًا. ( )

٧- استخدام الصور والرسومات ليس ضروريًّا في تصميم العلامة التجارية. ( )

٨- عندما نجد بقعة على ملابسنا يجب أن تعالجها فورًا قبل الغسيل. ( )

(٢) اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- عند إعداد طعام صحِّي ولذيذ يمكنك الاستعانة بشخص بالغ أو بكُتُب ....

أ الطهي   ب العلوم   ج الرياضة

٢- الحدائق .... للبيئة.

أ مضرَّة   ب ملوَّثة   ج مفيدة

٣- إحدى مميزات العصير الطبيعي أنه غني ....

أ بالفيتامينات   ب بالدهون   ج بالزيوت

٤- يجب تخزين الطلاء بعيدًا عن ....

أ الأطفال   ب مصادر الحرارة   ج جميع ماسبق

٥- الطعام الصحِّي هو الذي يحتوي على كمية كبيرة من ....

أ السكريات   ب الفيتامينات   ج الدهون

٦- أحد طرق الطهي غير الصحِّية هي ....

أ السلق   ب الشوي   ج القلي

٧- يساعد .... على المحافظة على العظام والأسنان.

أ الكربوهيدرات   ب الكالسيوم   ج الحديد

محافظة المنوفية

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- الشراب الصناعي غني بالفيتامينات لأنه يحتوي على الفاكهة. ( )
٢- عند اندلاع حريق يجب المغادرة من المنزل مباشرة. ( )
٣- لون طلاء الغرف لا يُشكّل فرقًا كبيرًا في شكل الغرفة. ( )
٤- من مميزات الملاعق السيليكون أنها لا تخدش الأواني. ( )
٥- عند إعداد الطعام يجب غسل الخضراوات والفواكه والأسماك في وعاء واحد. ( )
٦- المشروبات الطبيعية تحتوي على عناصر غذائية قليلة جدًا. ( )
٧- يُستخدم الكريم المطهر في الإسعافات الأولية لتثبيت الرباط على الجرح. ( )
٨- يساعدنا شُرب ٨ أكواب من الماء النظيف يوميًا على التخلص من السموم. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- احرص عند إعداد الشراب الصناعي على إضافة السكر عندما يكون الشراب ....
أ باردًا   ب دافئًا   ج ساخنًا

٢- أواني الطهي المصنوعة من .... تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.
أ السيليكون   ب الاستانلس   ج الألومنيوم

٣- في حالة اندلاع حريق في المنزل يجب أن ....
أ نغلق مفاتيح البوتاجاز   ب نستخدم طفاية الحريق   ج الاثنين معًا

٤- الضمادات اللاصقة تُستخدم في ....
أ لف الالتواءات   ب تخفيف الآلام   ج معالجة الجروح

٥- الحدائق .... للبيئة.
أ مضرَّة   ب ملوّثة   ج مفيدة

٦- للحفاظ على سلامة الطعام يجب وضعه في ....
أ الثلاجة   ب الدولاب   ج المطبخ

٧- الشعار الصغير يمكن قراءته ....
أ بصعوبة   ب بسهولة   ج بمجهود



(ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- تُعتبر الحدائق مفيدة للبيئة، فالنباتات تساعد على تقليل تلوث الهواء. ( )

٢- العناية بالملابس توفر المال، لأنها تساعد في الحفاظ عليها بحالة جيدة لفترة أطول. ( )

٣- العلامة التجارية للشركة مهمة للغاية فهي تُعبِّر عن هوية، وطبيعة، وأهمية عمل الشركة. ( )

٤- الأواني المصنوعة من الألومنيوم تتفاعل مع الأطعمة الحمضية عند تعرضها لدرجة حرارة عالية. ( )

٥- الشراب الصناعي مفيد لصحة الإنسان حيث يحتوي على نسبة كبيرة من عصير الفاكهة الطبيعي. ( )

٦- الطعام الصحِّي هو الذي يحتوي على كميات كثيرة من الملح أو الدهون أو السكر. ( )

٧- تُعدُّ الكربوهيدرات من العناصر الغذائية المهمة، فهي تعزز مناعة الجسم على محاربة الأمراض. ( )

٨- ليس من المهم شُرب الماء بكثرة إذا كانت درجة حرارة الطقس عالية أو عند ممارسة الرياضة. ( )

(اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يُعدُّ عنصر .... من العناصر الغذائية المهمة لصحة الإنسان؛ فهو يحافظ على صحة العظام والأسنان.

أ الفيتامينات ب الأملاح المعدنية ج البروتينات

٢- .... هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي.

أ الشراب الطبيعي ب الشراب المُصنَّع ج محلول سكر جلوكوز

٣- عند تسرُّب الغاز الطبيعي يجب مغادرة المكان على الفور والاتصال برقم .... طوارئ الغاز.

أ ١٠٠ ب ١٢١ ج ١٢٩

٤- يجب علينا تخزين مواد الطلاء بعيدًا عن مصادر الحرارة واللهب حتى نحمي أنفسنا من خطر ....

أ اندلاع الحرائق ب تسرُّب الغاز ج الكهرباء

٥- تهتم الدولة بصحة الأطفال في المدارس ونموهم السليم وذلك من خلال .... تقوم بها في المدارس.

أ ممارسة الرياضة ب عدة مبادرات ج قراءة الكتب

٦- يحتاج الأطفال بشكل خاص إلى .... غنية بالعناصر الغذائية لمساعدة أجسامهم على النمو.

أ وجبات متوازنة ب وجبات سريعة ج مشروبات غازية

٧- تتيح .... مجالًا للمرح، والتعلُّم، والاستمتاع، وتأمُّل الطبيعة، وممارسة الألعاب، والاسترخاء.

أ المكتبة ب غرفة المسرح ج المنتزهات والحدائق

٨ محافظة الإسماعيلية

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- ليس من الضروري ممارسة الرياضة يوميًا. ( )

٢- لا يُعتبر الماء عنصرًا مهمًا للجسم. ( )

٣- الكشري وجبة غذائية متكاملة. ( )

٤- الشراب الصناعي أفضل من الشراب الطبيعي. ( )

٥- من السلامة في المطبخ تقطيع الطعام بعيدًا عن الأيدي. ( )

٦- تساعد الحدائق على تنقية الجو. ( )

٧- يُعبِّر شعار الشركة عن هويتها. ( )

٨- الإعلان الناجح يلفت الانتباه. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- من الوجبات الخفيفة الصحيَّة ....

أ البطاطس المقلية　　ب الترمس　　ج الحلوى

٢- للحفاظ على سلامة الطعام وضعه في ....

أ الثلاجة　　ب الدولاب　　ج المطبخ

٣- لا بد من توافر .... في المنزل للوقاية من الحريق.

أ المقص　　ب طفاية الحريق　　ج الخشب

٤- من أدوات الطلاء ....

أ بكرة الدهان　　ب المقص　　ج الرباط الطبي

٥- من طرق الطهي الصحيَّة ....

أ القلي　　ب السلق　　ج التحمير

٦- من مبادئ التصميم الجيد أن يكون ....

أ سهلًا　　ب معقدًا　　ج صعبًا

٧- الحدائق ....

أ مضرَّة　　ب ملوَّثة　　ج مفيدة

٩ محافظة بورسعيد

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يُفضل تناول الشراب الطبيعي عن الشراب الصناعي. ( )
٢- تُستخدم الضمادات اللاصقة لتثبيت الرباط على الجرح. ( )
٣- يجب غسل اليدين وتعقيم أدوات الطبخ قبل وبعد إعداد الطعام. ( )
٤- تنمو النباتات الحولية الموجودة بالحدائق لمدة عام. ( )
٥- أثناء الطلاء يجب ترك النوافذ مغلقة. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- يجب اتّباع كل ممّا يلي ليكون يومنا صحّيًا ما عدا ....

أ تناول وجبة صحّية متوازنة　ب شُرب الماء بكميات كبيرة　ج تناوُل الوجبات السريعة

٢- في حالة حدوث تسرُّب للغاز في المنزل يجب إبلاغ طوارئ ....

أ الكهرباء　ب الإسعاف　ج الغاز الطبيعي

٣- يجب .... الملابس لتصبح أكثر أناقة.

أ نشر　ب قص　ج كي

٤- تُعبِّر .... عن هوية الشركة.

أ العلامة التجارية　ب الألوان　ج الصور

٥- قبل عرض المنتج في الأسواق يجب تجربته من خلال مجموعة ....

أ المدرسة　ب الشركاء　ج التركيز

٦- قد تذوب الأدوات .... في الإناء الساخن عند الطبخ فتُضر صحّتنا.

أ الحديدية　ب الزجاجية　ج البلاستيكية

٧- يُعتبَر الطعام .... إذا احتوى على الفيتامينات والمعادن.

أ غير صحّي　ب غير متوازن　ج صحيًّا

٨- تُعتبَر عملية .... من الطرق غير الصحّية لإعداد الطعام.

أ الشوي　ب القلي　ج السلق

٩- تُساعد .... على امتصاص الفيتامينات.

أ الدهون　ب الأملاح المعدنية　ج الكربوهيدرات

١٠- إعطاء معلومات غير صحيحة في الإعلان يُعتبَر من الأمور غير ....

أ الفنية　ب الاستهلاكية　ج القانونية

١٠ محافظة بني سويف

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- الكشري لا يُعتبر من الوجبات الغذائية الصحّية. ( )

٢- تناوُل كميات كبيرة من الدهون أمر صحّي للجسم. ( )

٣- ليس من الضروري ممارسة الرياضة يوميًا. ( )

٤- الترمس من الوجبات الخفيفة الصحّية. ( )

٥- غسل اليدين باستمرار باستخدام الماء والصابون ضروري للمحافظة على سلامة الطعام. ( )

٦- يجب استخدام السكين بحذر عند تقطيع الطعام للحفاظ على السلامة في المطبخ. ( )

٧- تتشابه جميع الحدائق في تصميمها. ( )

٨- الشعار الصغير يمكن قراءته بسهولة. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على ....

أ الحبوب الكاملة   ب المشروبات الغازية   ج الأطعمة المقلية

٢- النشويات والسكريات من ....

أ الفيتامينات   ب الكربوهيدرات   ج البروتينات

٣- الوجبات .... تحتوي على كميات كبيرة من الدهون.

أ المشوية   ب المسلوقة   ج السريعة

٤- نسبة الفيتامينات في الوجبات السريعة ....

أ منخفضة   ب مرتفعة   ج كثيفة

٥- المشروبات .... غنية بالفيتامينات لأنها تحتوي على الفاكهة.

أ الغازية   ب الطبيعية   ج الصناعية

٦- شعار الشركة هو .... يوضح المشروع الذي تقوم به الشركة.

أ مقال   ب جملة   ج رمز

٧- أحد طرق إخماد الحريق الناتج عن الزيت هو استخدام ....

أ بيكربونات الصوديوم   ب ماء نقي   ج ماء غير نقي



١١ محافظة المنيا

...ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- الشراب الصناعي صحي أكثر من الشراب الطبيعي. ( )

٢- يجب استخدام لوح تقطيع نظيف عند تقطيع الخضراوات واللحوم. ( )

٣- من الضروري فتح النوافذ أثناء عملية الطلاء. ( )

٤- أحد إرشادات الحفاظ على السلامة في المطبخ استخدام البوتاجاز بشكل آمن. ( )

٥- عند حدوث تسرُّب للغاز الطبيعي علينا الاتصال برقم طوارئ الغاز الطبيعي. ( )

...اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١- الأواني .... قد تكون سامة عند خدش الطلاء.

أ البلاستيكية — ب الألومنيوم — ج ذات الطلاء — د الورقية

٢- يكون الطعام دهنيًا وغير صحي عند ....

أ الشوي — ب القلي — ج السلق — د الخبز

٣- يجب غلق البوتاجاز عند ....

أ انقطاع الكهرباء — ب الطهي — ج تسرُّب الغاز — د انقطاع الماء

٤- من مصادر الطاقة التي يحتاجها الجسم ....

أ الدهون — ب الفيتامينات — ج الماء — د الأملاح المعدنية

٥- أحد طرق إخماد الحريق الناتج عن الزيت استخدام ....

أ ماء نقي — ب ماء غير نقي — ج بنزين — د بيكربونات الصوديوم

٦- للحفاظ على السلامة أثناء اندلاع حريق داخل المنزل علينا التأكد من توافر ....

أ ملاعق — ب أجهزة كهربائية — ج طفاية حريق — د زيت

٧- عند حدوث التواء في الذراع نستخدم ....

أ الرباط الطبي — ب الشاش المعقّم — ج الكمادات الساخنة — د الكريم المطهر

٨- أثناء طلاء الجدران الداخلية للمنزل يجب ترك النوافذ ....

أ مفتوحة — ب مغلقة — ج نظيفة — د غير نظيفة

٩- يجب قطع الملابس بـ .... عند التعرُّض للإصابة حتى لا تلامس الملابس الجسم.

أ القلم — ب المقص — ج المسطرة — د الملعقة

١٠- إحدى الأدوات التي تحتاجها أثناء عملية الطلاء ....

أ بكرة دهان — ب مقص — ج كريم للحروق — د رباط طبي

١٣ محافظة أسيوط

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- تتضمن الوجبة الغذائية المتوازنة أصناف الطعام المختلفة بكميات معينة. ( )

٢- يُفضل تناول أطعمة غنية بالكالسيوم لأنه عنصر مُهمٌ للدم. ( )

٣- يجب غسل اليدين وتعقيم أسطح المطبخ قبل وبعد إعداد الطعام. ( )

٤- تُستخدم الضمادات اللاصقة لمعالجة الخدوش الصغيرة. ( )

٥- تُعبّر العلامة التجارية عن هوية الشركة. ( )

٦- تتحول الكربوهيدرات إلى سكر الجلوكوز عند الهضم فتمد جسمنا بالطاقة. ( )

٧- النباتات المعمِّرة هي النباتات التي تنمو فترة أكثر من عام. ( )

٨- اللحوم والأسماك والألبان من مجموعة البروتينات. ( )

٩- يجب ترك النوافذ مفتوحة للتهوية أثناء الطلاء. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من ....

أ الفيتامينات　ب الدهون　ج الألياف　د الحبوب الكاملة

٢- من مميزات المقلاة المصنوعة من الألومنيوم ....

أ ثمنها غالٍ　ب يلتصق الطعام بها

ج ثمنها رخيص　د لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية

٣- يُفضَّل تناول أطعمة غنية بـ .... ليكون طعامنا صحيًّا.

أ الدهون　ب الفيتامينات　ج السكريات　د الأملاح

٤- يجب معالجة بقع الملابس .... الغسل.

أ قبل　ب أثناء　ج بعد　د وقت

٥- تُساعد .... على بناء أنسجة الجسم وتعويض التالف منها.

أ النشويات　ب السكريات　ج البروتينات　د الألياف

٦- من الأدوات التي يحتاج إليها النقاشون ....

أ الأزميل　ب فرش الطلاء　ج مفاتيح الربط　د المنشار



١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- استخدام الإسعافات الأولية في حالة الكسور الخطيرة أمر ضروري. (   )

٢- يجب تخزين الطلاء بعيدًا عن الأطفال والحيوانات الأليفة. (   )

٣- يتميز الشراب الطبيعي بأنه غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية. (   )

٤- يُستخدم الماء لإطفاء الحريق الناتج عن الزيت. (   )

٥- ليس من الضروري فتح النوافذ أثناء عملية الطلاء. (   )

٦- عند الإفراط في طهي الخضراوات تزداد القيمة الغذائية لها. (   )

٧- قد يحدث الحريق عند توصيل عدة أجهزة إلكترونية في سلك مشترك واحد. (   )

٨- يجب إشعال عود الكبريت من بعيد عند إشعال البوتاجاز. (   )

٩- أحد طرق الحفاظ على سلامة الأشخاص عند الطلاء ارتداء نظّارات الأمان. (   )

١٠- تتميز الأواني ذات الطلاء غير اللاصق بأنها صعبة التنظيف. (   )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- يقوم الجهاز الهضمي بتحويل .... إلى سكر جلوكوز.

أ البروتينات   ب الألياف   ج الدهون   د الكربوهيدرات

٢- الوجبات السريعة من الأطعمة غير الصحّية لأنها تحتوي على كثير من ....

أ الحبوب الكاملة   ب الخضراوات   ج الدهون   د الفيتامينات

٣- تُعدُّ .... من مصادر الحصول على الطاقة وتساعد على امتصاص الفيتامينات.

أ الدهون   ب الألياف   ج الأملاح   د النشويات

٤- الشراب الذي يحتوي على نسبة كبيرة من الفيتامينات والأملاح المعدنية هو شراب ....

أ معلب   ب صناعي   ج طبيعي   د غير صحّي

٥- وضع مخطط لفهم وتحديد الطلاء عند البدء هي الخطوة .... في عملية الطلاء.

أ الأخيرة   ب الثالثة   ج الثانية   د الأولى

١٤ محافظة قنا

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- ليس من الضروري ممارسة الرياضة يوميًا. ( )

٢- يجب إشعال عود الكبريت من بعيد عند إشعال البوتاجاز. ( )

٣- يُستخدم الكريم المطهر لتطهير الجروح. ( )

٤- عند عمل أي تصميم يجب أن يكون سهل الاستخدام. ( )

٥- الشراب الصناعي صحي أكثر من الشراب الطبيعي. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- يساعد الماء على التخلص من ....

أ السموم ب البروتينات ج الفيتامينات

٢- يُعتبر .... من الوجبات الخفيفة الصحيّة.

أ الحلوى ب الترمس ج البطاطس المقلية

٣- يمكن تناول .... بدلًا من المشروبات الغازية.

أ القهوة ب الآيس كريم ج الماء

٤- السبب الرئيسي في فساد الأطعمة هو ....

أ البكتيريا والتعفن ب الزيت ج الجو البارد

٥- أحد طرق الطهي غير الصحيّة ....

أ السلق ب القلي ج الشوي

٦- لإخماد الحريق الناتج عن الزيت يجب استخدام ....

أ البنزين ب الزيت ج بيكربونات الصوديوم

٧- الحدائق .... للبيئة.

أ مفيدة ب ملوِّثة ج مضرّة

٨- عند ظهور البقع على الملابس يجب معالجتها .... غسل الملابس.

أ بعد ب قبل ج أثناء

٩- نجد صعوبة في قراءة شعار الشركة إذا كان ....

أ كبيرًا ب متوسطًا ج صغيرًا

١٠- إعطاء معلومات غير صحيحة في الإعلان يُعتبر من الأشياء غير ....

أ الفنية ب القانونية ج اللائقة



١٥ محافظة أسوان

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- الشراب الطبيعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي. ( )

٢- عند تصميم حديقة تُستخدم عناصر أخرى بجانب النباتات المختلفة. ( )

٣- الفيتامينات يحتاجها الجسم للمحافظة على مناعته ومقاومة الأمراض. ( )

٤- يجب معالجة بقع الملابس فورًا قبل غسلها. ( )

٥- تحتوي الحبوب الكاملة على الألياف. ( )

٦- الدهون من مصادر الحصول على الفيتامينات. ( )

٧- يتميز الصوف بأنه ناعم وليِّن ومتين. ( )

٨- يجب تخزين الطلاء بعيدًا عن مصادر الحرارة. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على ....

أ المشروبات الغازية   ب الكثير من الحلوى   ج الحبوب الكاملة

٢- تتميز الملاعق المصنوعة من السيليكون بأنها ....

أ لا تخدش الأواني   ب لا تجمع البكتيريا   ج صلبة ومتينة

٣- أحد طرق إخماد الحريق الناتج عن الزيت هو استخدام ....

أ ماء نقي   ب بيكربونات الصوديوم   ج البنزين

٤- إحدى الأدوات التي نحتاجها أثناء عملية الطلاء ....

أ المقص   ب الرباط الطبي   ج بكرة الدهان

٥- الحدائق .... للبيئة.

أ مفيدة   ب مضرَّة   ج ملوِّثة

٦- ارتداء الملابس المصنوعة من القطن لأنها ....

أ مجعدة   ب متينة   ج خشنة

٧- شعار الشركة هو .... يوضح المشروع الذي تقوم به الشركة.

أ جملة   ب مقال   ج رمز





الإجابات النموذجية

الاختبار الأول (ص ٩٥)

١
١- (✓)   ٢- (✓)   ٣- (✓)
٤- (✗)   ٥- (✓)

٢
١- (أ)   ٢- (جـ)   ٣- (جـ)   ٤- (د)
٥- (ب)   ٦- (د)   ٧- (أ)   ٨- (ب)
٩- (جـ)   ١٠- (أ)

الاختبار الثاني (ص ٩٦)

١
١- (✓)   ٢- (✗)   ٣- (✓)
٤- (✓)   ٥- (✗)

٢
١- (جـ)   ٢- (ب)   ٣- (ب)   ٤- (أ)
٥- (د)   ٦- (جـ)   ٧- (ب)   ٨- (د)
٩- (جـ)   ١٠- (ب)

الاختبار الثالث (ص ٩٧)

١
١- (✓)   ٢- (✓)   ٣- (✗)
٤- (✓)   ٥- (✓)

٢
١- (ب)   ٢- (أ)   ٣- (جـ)   ٤- (أ)
٥- (ب)   ٦- (د)   ٧- (جـ)   ٨- (ب)
٩- (أ)   ١٠- (جـ)

الاختبار الرابع (ص ٩٨)

١
١- (✓)   ٢- (✗)   ٣- (✗)
٤- (✗)   ٥- (✓)

٢
١- (د)   (ب)   ٣- (جـ)   ٤- (ب)
٥- (جـ)   ٦- (د)   ٧- (ب)   ٨- (ب)
٩- (جـ)   ١٠- (د)

الاختبار الخامس (ص ٩٩)

١
١- (✓)   ٢- (✓)   ٣- (✗)
٤- (✓)   ٥- (✓)

٢
١- (ب)   ٢- (د)   ٣- (ب)   ٤- (أ)
٥- (جـ)   ٦- (ب)   ٧- (جـ)   ٨- (أ)
٩- (د)   ١٠- (ب)

الاختبار السادس (ص ١٠٠)

١
١- (✗)   ٢- (✓)   ٣- (✗)
٤- (✗)   ٥- (✓)

٢
١- (أ)   ٢- (د)   ٣- (أ)   ٤- (جـ)
٥- (ب)   ٦- (د)   ٧- (أ)   ٨- (جـ)
٩- (جـ)   ١٠- (أ)

الاختبار السابع (ص ١٠١)

١
١- (✓)   ٢- (✓)   ٣- (✓)
٤- (✗)   ٥- (✗)

٢
١- (جـ)   ٢- (ب)   ٣- (أ)   ٤- (ب)
٥- (ب)   ٦- (جـ)   ٧- (د)   ٨- (ب)
٩- (أ)   ١٠- (د)

الاختبار الثامن (ص ١٠٢)

١
١- (✓)   ٢- (✓)   ٣- (✗)
٤- (✗)   ٥- (✓)

٢
١- (جـ)   ٢- (د)   ٣- (جـ)   ٤- (ب)
٥- (ب)   ٦- (د)   ٧- (ب)   ٨- (أ)
٩- (جـ)   ١٠- (ب)

الاختبار التاسع (ص ١٠٣)

١
١- (✓)   ٢- (✓)   ٣- (✗)
٤- (✓)   ٥- (✗)

٢
١- (ب)   ٢- (أ)   ٣- (أ)   ٤- (ب)
٥- (د)   ٦- (جـ)   ٧- (د)   ٨- (أ)
٩- (ب)   ١٠- (د)

الاختبار العاشر (ص ١٠٤)

١
١- (✓)   ٢- (✓)   ٣- (✓)
٤- (✗)   ٥- (✗)

٢
١- (د)   ٢- (جـ)   ٣- (أ)   ٤- (أ)
٥- (د)   ٦- (جـ)   ٧- (أ)   ٨- (د)
٩- (ب)   ١٠- (جـ)

الإجابات النموذجية

لاختبارات المحافظات للعام الدراسي ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣م



١ محافظة القاهرة (ص ١٠٥)

١ ١- (✗) ٢- (✓) ٣- (✓) ٤- (✗)
٥- (✗) ٦- (✓) ٧- (✗)

٢ ١- (جـ) ٢- (ب) ٣- (أ)
٤- (أ) ٥- (أ) ٦- (جـ)
٧- (أ) ٨- (ب)

٢ محافظة الجيزة (ص ١٠٦)

١ ١- (✗) ٢- (✓) ٣- (✗) ٤- (✓)
٥- (✓) ٦- (✓) ٧- (✓)

٢ ١- (أ) ٢- (ب) ٣- (جـ)
٤- (ب) ٥- (ب) ٦- (جـ)
٧- (جـ) ٨- (أ)

٣ محافظة القليوبية (ص ١٠٧)

١ ١- (✓) ٢- (✓) ٣- (✗) ٤- (✓)
٥- (✓) ٦- (✓) ٧- (✓) ٨- (✗)

٢ ١- (أ) ٢- (أ) ٣- (جـ) ٤- (جـ)
٥- (ب) ٦- (ب) ٧- (جـ)

٤ محافظة الغربية (ص ١٠٨)

١ ١- (✓) ٢- (✗) ٣- (✓) ٤- (✓)
٥- (✓) ٦- (✗) ٧- (✓) ٨- (✓)

٢ ١- (أ) ٢- (أ) ٣- (أ) ٤- (أ)
٥- (أ) ٦- (جـ) ٧- (أ)

٥ محافظة الإسكندرية (ص ١٠٩)

١ ١- (✓) ٢- (✓) ٣- (✓) ٤- (✓)
٥- (✗) ٦- (✗) ٧- (✗) ٨- (✓)

٢ ١- (أ) ٢- (جـ) ٣- (أ) ٤- (جـ)
٥- (ب) ٦- (جـ) ٧- (ب)

٦ محافظة المنوفية (ص ١١٠)

١ ١- (✗) ٢- (✓) ٣- (✗)
٤- (✓) ٥- (✗) ٦- (✗)
٧- (✗) ٨- (✓)

٢ ١- (جـ) ٢- (جـ) ٣- (جـ) ٤- (جـ)
٥- (جـ) ٦- (أ) ٧- (أ)

٧ محافظة كفر الشيخ (ص ١١١)

١ ١- (✓) ٢- (✓) ٣- (✓) ٤- (✓)
٥- (✗) ٦- (✗) ٧- (✗) ٨- (✗)

٢ ١- (ب) ٢- (أ) ٣- (جـ) ٤- (أ)
٥- (ب) ٦- (أ) ٧- (جـ)

٨ محافظة الإسماعيلية (ص ١١٢)

١ ١- (✗) ٢- (✗) ٣- (✓) ٤- (✗)
٥- (✓) ٦- (✓) ٧- (✓) ٨- (✓)

٢ ١- (ب) ٢- (أ) ٣- (ب) ٤- (أ)
٥- (ب) ٦- (أ) ٧- (جـ)

٩ محافظة بورسعيد (ص ١١٣)

١ ١- (✓) ٢- (✗) ٣- (✓) .
٤- (✓) ٥- (✗)

٢ ١- (جـ) ٢- (جـ) ٣- (جـ) ٤- (أ)
٥- (جـ) ٦- (جـ) ٧- (جـ) ٨- (ب)
٩- (أ) ١٠- (جـ)

١٠ محافظة بني سويف (ص ١١٤)

١ ١- (✗) ٢- (✗) ٣- (✗) ٤- (✓)
٥- (✓) ٦- (✓) ٧- (✗) ٨- (✗)

٢ ١- (أ) ٢- (ب) ٣- (جـ) ٤- (أ)
٥- (ب) ٦- (جـ) ٧- (أ)



١١ محافظة المنيا (ص ١١٥)

١
١- (✗) ٢- (✓) ٣- (✓)
٤- (✓) ٥- (✓)

٢
١- (جـ) ٢- (ب) ٣- (جـ) ٤- (أ)
٥- (د) ٦- (جـ) ٧- (أ) ٨- (أ)
٩- (ب) ١٠- (أ)

١٢ محافظة أسيوط (ص ١١٦)

١
١- (✓) ٢- (✗) ٣- (✓)
٤- (✓) ٥- (✓) ٦- (✓)
٧- (✗) ٨- (✓) ٩- (✓)

٢
١- (ب) ٢- (جـ) ٣- (ب)
٤- (أ) ٥- (جـ) ٦- (ب)

١٣ محافظة سوهاج (ص ١١٧)

١
١- (✗) ٢- (✓) ٣- (✓) ٤- (✗)
٥- (✗) ٦- (✗) ٧- (✓)
٨- (✓) ٩- (✓) ١٠- (✗)

٢
١- (د) ٢- (جـ) ٣- (أ)
٤- (جـ) ٥- (د)

١٤ محافظة قنا (ص ١١٨)

١
١- (✗) ٢- (✓) ٣- (✓)
٤- (✓) ٥- (✗)

٢
١- (أ) ٢- (ب) ٣- (جـ) ٤- (أ)
٥- (ب) ٦- (جـ) ٧- (أ) ٨- (ب)
٩- (جـ) ١٠- (ب)

١٥ محافظة أسوان (ص ١١٩)

١
١- (✓) ٢- (✓) ٣- (✓) ٤- (✓)
٥- (✓) ٦- (✗) ٧- (✗) ٨- (✓)

٢
١- (جـ) ٢- (أ) ٣- (ب) ٤- (جـ)
٥- (أ) ٦- (ب) ٧- (جـ)

محافظة
إدارة
توجيه

مادة:المهارات المهنية
الصف:الرابع الابتدائي
نموذج ١

إمتحان مادة المهارات المهنية للترم الثاني لعام٢٠٢٣-٢٠٢٤

اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين:

١:يمكننا التعرف على الاعلانات من خلال : (التليفزيون - الراديو - كلاهما صحيح)
٢:تتيح المتنزهات والحدائق مجالاً ل ....(المرح - التعلم - الاولى والثانية - غير ذلك)
٣:تساعد النباتات على .... تلوث الهواء .
(زيادة - تقليل - الاولى والثانية - غير ذلك)
٤:من عناصر الحديقة ....
(البرجولات - الفصول - الاولى والثانية - غير ذلك)
٥:اثناء طلاء الجدران الداخلية . أجعل النوافذ والابواب ....
(مغلقة - مفتوحة - ملونة - كل ما سبق)
٦:يجب عليك تخزين الطلاء بعيداً عن مصادر ....
(البرودة - الحرارة - الاولى والثانية - غير ذلك)
٧:اثناء عملية الطلاء يجب عليك ارتداء ....
(نظارات الامان - نظارات الشمس - نظارات النظر - كل ما سبق)
٨:من الوجبات السريعة ....
(البطاطس المقلية - الترمس - الماء - كل ما سبق)
٩:من الوجبات الخفيفة: (الذرة المشوية - الترمس - الاولى والثانية - غير ذلك)
١٠ :من أضرار الوجبات السريعة:(السكريات العالية -الفيتامينات - المعادن - كل ما سبق)
١١ :الأختيار الأفضل لاتباع نظام غذائي صحي ....
(الوجبات السريعة - الوجبات المعدة في المنزل - وجبات المطاعم - كل ما سبق)
١٢ :يجب علينا تجنب : (الأطعمة المقلية - تناول اللحوم - تناول الخضروات - غير ذلك)
١٣ :من الوجبات الخفيفة الصحية :(الفواكه المجففة - التمر - الاولى والثانية - غير ذلك)
١٤ :تحتوي الوجبات...............على كمية كبيرة من الدهون والملح
(الخفيفة - السريعة - المتوازنة - كل ما سبق)
١٥ :تقوم الدولة بعدة .... في المدارس لحماية صحة الأطفال
(مسابقات - مبادرات - مقاطعات - غير ذلك)

انتهت الاسئلة

ا/لمياء
افهم وتعلم

اسم الطالب/...
اسم المدرسة/...
فصل/..

محافظة
مادة:المهارات المهنية

إدارة
الصف:الرابع الابتدائي

توجيه
نموذج ٢

إمتحان مادة المهارات المهنية للترم الثاني لعام٢٠٢٣-٢٠٢٤

اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين:

١:يستخدم اللون الاحمر عند تصميم الشعار لإظهار ....
(الهدوء - الرعب - الحماس - كل ما سبق)

٢:يستخدم اللون الازرق عند تصميم الشعار لاظهار ....
(الهدوء - الرعب - الحماس - كل ما سبق)

٣:فريق .... هو المسئول عن تصميم الحملات الترويجية لمنتجات الشركة .
(الكرة - السلة - التسويق - كل ما سبق)

٤:يتم تصميم الحدائق بشكل .... جداً .(عشوائي - رديئ - منظم - غير ذلك)

٥:تصمم بعض الحدائق بشكل .... البيئات الطبيعية .
(يحاكي - يشبه - الاولى والثانية - غير ذلك)

٦:عند تصميم حديقة تحاكي الطبيعة يجب مراعاة ....
(المياه - النباتات - الاولى والثانية - غير ذلك)

٧:الوجبات السريعة .... ويمكن الحصول عليها بسهولة .
(صحية - مغرية - رخيصة - كل ما سبق)

٨:الخطوة الأولى لإعداد الشراب في المصانع هي .... الشراب .
(تبريد - تسخين - تقليب - كل ما سبق)

٩:يتم إضافة المواد .... لحماية الشراب من العفن .
(الدراسية - الهندسية - الحافظة - كل ما سبق)

١٠ :تضاف المواد الحافظة لزجاجات العصير لتجعله .... لفترة أطول .
(يذوب - يدوم - يفسد - كل ما سبق)

١١ :من اسباب تغيير لون الشراب للون الداكن ....
(استخدام السكر الصافي - استخدام السكر غير نظيف - لم يخلط السكر جيدا - كل ما سبق)

١٢ :يجب إضافة السكر إلى السائل عندما يكون .... لتجنب ظهور طبقتان في العصير.
(بارد - ساخن - متجمد - غير ذلك)

١٣ :يجب علينا تجنب :(الأطعمة المقلية -تناول اللحوم - تناول الخضروات - كل ما سبق)

١٤ :من الوجبات الخفيفة الصحية :(الفواكه المجففة - التمر - الاولى والثانية - غير ذلك)

١٥ :تحتوي الوجبات.............على كمية كبيرة من الدهون والملح .
(الخفيفة - السريعة - المتوازنة - كل ما سبق)

انتهت الاسئلة

أ/لمياء
افهم وتعلم

اسم الطالب/...
اسم المدرسة/...
فصل/...

محافظة　　　　　　　　　　　　　　　　　　مادة:المهارات المهنية

إدارة　　　　　　　　　　　　　　　　　　الصف:الرابع الابتدائي

توجيه　　　　　　　　　　　　　　　　　　نموذج دمج

إمتحان مادة المهارات المهنية للترم الثاني لعام٢٠٢٣-٢٠٢٤

اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين:

١:تعد .... من الوجبات الصحية والغنية بالعديد من العناصر .

(الشكشوكة - المحاشي - الأولى والثانية - غير ذلك)

٢:من الوجبات السريعة ....

(البطاطس المقلية - الترمس - الماء - كل ما سبق)

٣:من الوجبات الخفيفة ....

(الذرة المشوية - الترمس - الاولى والثانية - غير ذلك)

٤:من أضرار الوجبات السريعة ....

(السكريات العالية - الفيتامينات - المعادن - كل ما سبق)

٥:الأختيار الأفضل لاتباع نظام غذائي صحي ....

(الوجبات السريعة - الوجبات المعدة في المنزل - وجبات المطاعم - كل ما سبق)

٦:رقم خدمة الطوارئ المخصص لخدمة الاسعافات هو ....

(١٢٣ - ١٣٢ - ١٢٢ - غير ذلك)

٧:إذا كانت الاصابة .... يجب عليك طلب المساعدة أو الاتصال بخدمة الطوارئ.

(بسيطة - خطيرة - سطحية - كل ما سبق)

٨:رقم طوارئ الغاز الطبيعي هو ....

(١٨٠ - ١٢٩ - ١٢٢ - غير ذلك)

٩:يتم إضافة المواد .... لحماية الشراب من العفن .

(الدراسية - الهندسية - الحافظة - كل ما سبق)

١٠ :يجب علينا تجنب ....

(الأطعمة المقلية - تناول اللحوم - تناول الخضروات - غير ذلك)

انتهت الاسئلة　　　　　　　　ا/لمياء
افهم وتعلم

اسم الطالب/..

اسم المدرسة/...

فصل/..

الاختبار ١

اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين:

١:يمكننا التعرف على الاعلانات من خلال ....
(التليفزيون - الراديو - كلاهما صحيح)

٢:تتيح المتنزهات والحدائق مجالاً لـ ....
(المرح - التعلم - الاولى والثانية - غير ذلك)

٣:تساعد النباتات على .... تلوث الهواء .
(زيادة - تقليل - الاولى والثانية - غير ذلك)

٤:من عناصر الحديقة ....
(البرجولات - الفصول - الاولى والثانية - غير ذلك)

٥:اثناء طلاء الجدران الداخلية . أجعل النوافذ والابواب ....
(مغلقة - مفتوحة - ملونة - كل ما سبق)

٦:يجب عليك تخزين الطلاء بعيداً عن مصادر ....
(البرودة - الحرارة - الاولى والثانية - غير ذلك)

٧:اثناء عملية الطلاء يجب عليك ارتداء ....
(نظارات الامان - نظارات الشمس - نظارات النظر - كل ما سبق)

٨:من الوجبات السريعة ....
(البطاطس المقلية - الترمس - الماء - كل ما سبق)

٩:من الوجبات الخفيفة ....
(الذرة المشوية - الترمس - الاولى والثانية - غير ذلك)

١٠:من أضرار الوجبات السريعة ....
(السكريات العالية - الفيتامينات - المعادن - كل ما سبق)

١١:الأختيار الأفضل لاتباع نظام غذائي صحي ....
(الوجبات السريعة - الوجبات المعدة في المنزل - وجبات المطاعم - كل ما سبق)

١٢:يجب علينا تجنب ....
(الأطعمة المقلية - تناول اللحوم - تناول الخضروات - غير ذلك)

١٣:من الوجبات الخفيفة الصحية ....
(الفواكه المجففة - التمر - الاولى والثانية - غير ذلك)

١٤:تحتوي الوجبات.........................على كمية كبيرة من الدهون والملح
(الخفيفة - السريعة - المتوازنة - كل ما سبق)

١٥:تقوم الدولة بعدة .... في المدارس لحماية صحة الأطفال
(مسابقات - مبادرات - مقاطعات - غير ذلك)

الاختبار ٢

اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين:

١:يستخدم اللون الاحمر عند تصميم الشعار لإظهار ....
(الهدوء - الرعب - الحماس - كل ما سبق)

٢:يستخدم اللون الازرق عند تصميم الشعار لاظهار ....
(الهدوء - الرعب - الحماس - كل ما سبق)

٣:فريق .... هو المسئول عن تصميم الحملات الترويجية لمنتجات الشركة .
(الكرة - السلة - التسويق - كل ما سبق)

٤:يتم تصميم الحدائق بشكل .... جداً .
(عشوائي - رديئ - منظم - غير ذلك)

٥:تصمم بعض الحدائق بشكل .... البيئات الطبيعية .
(يحاكي - يشبه - الاولى والثانية - غير ذلك)

٦:عند تصميم حديقة تحاكي الطبيعة يجب مراعاة ....
(المياه - النباتات - الاولى والثانية - غير ذلك)

٧:الوجبات السريعة .... ويمكن الحصول عليها بسهولة .
(صحية - مغرية - رخيصة - كل ما سبق)

٨:الخطوة الأولى لإعداد الشراب في المصانع هي .... الشراب .
(تبريد - تسخين - تقليب - كل ما سبق)

٩:يتم إضافة المواد .... لحماية الشراب من العفن .
(الدراسية - الهندسية - الحافظة - كل ما سبق)

١٠:تضاف المواد الحافظة لزجاجات العصير لتجعله .... لفترة أطول .
(يذوب - يدوم - يفسد - كل ما سبق)

١١:من اسباب تغيير لون الشراب للون الداكن ....
(استخدام السكر الصافي - استخدام السكر غير نظيف - لم يخلط السكر جيدا - كل ما سبق)

١٢:يجب إضافة السكر إلى السائل عندما يكون .... لتجنب ظهور طبقتان في العصير.
(بارد - ساخن - متجمد - غير ذلك)

١٣:يجب علينا تجنب ....(الأطعمة المقلية - تناول اللحوم - تناول الخضروات - كل ما سبق)

١٤:من الوجبات الخفيفة الصحية ....
(الفواكه المجففة - التمر - الاولى والثانية - غير ذلك)

١٥:تحتوي الوجبات......................على كمية كبيرة من الدهون والملح .
(الخفيفة - السريعة - المتوازنة - كل ما سبق)

الاختبار دمج

اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين:

١:تعد .... من الوجبات الصحية والغنية بالعديد من العناصر .

(الشكشوكة - المحاشي - الأولى والثانية - غير ذلك)

٢:من الوجبات السريعة ....

(البطاطس المقلية - الترمس - الماء - كل ما سبق)

٣:من الوجبات الخفيفة ....

(الذرة المشوية - الترمس - الاولى والثانية - غير ذلك)

٤:من أضرار الوجبات السريعة ....

(السكريات العالية - الفيتامينات - المعادن - كل ما سبق)

٥:الأختيار الأفضل لاتباع نظام غذائي صحي ....

(الوجبات السريعة - الوجبات المعدة في المنزل - وجبات المطاعم - كل ما سبق)

٦:رقم خدمة الطوارئ المخصص لخدمة الاسعافات هو ....

(١٢٣ - ١٣٢ - ١٢٢ - غير ذلك)

٧:إذا كانت الاصابة .... يجب عليك طلب المساعدة أو الاتصال بخدمة الطوارئ.

(بسيطة - خطيرة - سطحية - كل ما سبق)

٨:رقم طوارئ الغاز الطبيعي هو ....

(١٨٠ - ١٢٩ - ١٢٢ - غير ذلك)

٩:يتم إضافة المواد .... لحماية الشراب من العفن .

(الدراسية - الهندسية - الحافظة - كل ما سبق)

١٠:يجب علينا تجنب ....

(الأطعمة المقلية - تناول اللحوم - تناول الخضروات - غير ذلك)

الاختبار ١

اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين:

١:يمكننا التعرف على الاعلانات من خلال ....

(التليفزيون - الراديو - كلاهما صحيح)

٢:تتيح المتنزهات والحدائق مجالاً لـ ....

(المرح - التعلم - الاولى والثانية - غير ذلك)

٣:تساعد النباتات على .... تلوث الهواء .

(زيادة - تقليل - الاولى والثانية - غير ذلك)

٤:من عناصر الحديقة ....

(البرجولات - الفصول - الاولى والثانية - غير ذلك)

٥:اثناء طلاء الجدران الداخلية . أجعل النوافذ والابواب ....

(مغلقة - مفتوحة - ملونة - كل ما سبق)

٦:يجب عليك تخزين الطلاء بعيداً عن مصادر ....

(البرودة - الحرارة - الاولى والثانية - غير ذلك)

٧:اثناء عملية الطلاء يجب عليك ارتداء ....

(نظارات الامان - نظارات الشمس - نظارات النظر - كل ما سبق)

٨:من الوجبات السريعة ....

(البطاطس المقلية - الترمس - الماء - كل ما سبق)

٩:من الوجبات الخفيفة ....

(الذرة المشوية - الترمس - الاولى والثانية - غير ذلك)

١٠:من أضرار الوجبات السريعة ....

(السكريات العالية - الفيتامينات - المعادن - كل ما سبق)

١١:الأختيار الأفضل لاتباع نظام غذائي صحي ....

(الوجبات السريعة - الوجبات المعدة في المنزل - وجبات المطاعم - كل ما سبق)

١٢:يجب علينا تجنب ....

(الأطعمة المقلية - تناول اللحوم - تناول الخضروات - غير ذلك)

١٣:من الوجبات الخفيفة الصحية ....

(الفواكه المجففة - التمر - الاولى والثانية - غير ذلك)

١٤:تحتوي الوجبات..................................على كمية كبيرة من الدهون والملح

(الخفيفة - السريعة - المتوازنة - كل ما سبق)

١٥:تقوم الدولة بعدة .... في المدارس لحماية صحة الأطفال

(مسابقات - مبادرات - مقاطعات - غير ذلك)

الاختبار ٢

اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين:

١:يستخدم اللون الاحمر عند تصميم الشعار لإظهار ....
(الهدوء - الرعب - الحماس - كل ما سبق)

٢:يستخدم اللون الازرق عند تصميم الشعار لاظهار ....
(الهدوء - الرعب - الحماس - كل ما سبق)

٣:فريق .... هو المسئول عن تصميم الحملات الترويجية لمنتجات الشركة .
(الكرة - السلة - التسويق - كل ما سبق)

٤:يتم تصميم الحدائق بشكل .... جداً .
(عشوائي - رديئ - منظم - غير ذلك)

٥:تصمم بعض الحدائق بشكل .... البيئات الطبيعية .
(يحاكي - يشبه - الاولى والثانية - غير ذلك)

٦:عند تصميم حديقة تحاكي الطبيعة يجب مراعاة ....
(المياه - النباتات - الاولى والثانية - غير ذلك)

٧:الوجبات السريعة .... ويمكن الحصول عليها بسهولة .
(صحية - مغرية - رخيصة - كل ما سبق)

٨:الخطوة الأولى لإعداد الشراب في المصانع هي .... الشراب .
(تبريد - تسخين - تقليب - كل ما سبق)

٩:يتم إضافة المواد .... لحماية الشراب من العفن .
(الدراسية - الهندسية - الحافظة - كل ما سبق)

١٠:تضاف المواد الحافظة لزجاجات العصير لتجعله .... لفترة أطول .
(يذوب - يدوم - يفسد - كل ما سبق)

١١:من اسباب تغيير لون الشراب للون الداكن ....
(استخدام السكر الصافي - استخدام السكر غير نظيف - لم يخلط السكر جيدا - كل ما سبق)

١٢:يجب إضافة السكر إلى السائل عندما يكون .... لتجنب ظهور طبقتان في العصير.
(بارد - ساخن - متجمد - غير ذلك)

١٣:يجب علينا تجنب ....(الأطعمة المقلية - تناول اللحوم - تناول الخضروات - كل ما سبق)

١٤:من الوجبات الخفيفة الصحية ....
(الفواكه المجففة - التمر - الاولى والثانية - غير ذلك)

١٥:تحتوي الوجبات.......................على كمية كبيرة من الدهون والملح .
(الخفيفة - السريعة - المتوازنة - كل ما سبق)

الاختبار دمج

اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين:

١:تعد .... من الوجبات الصحية والغنية بالعديد من العناصر .
(الشكشوكة - المحاشي - الأولى والثانية - غير ذلك)

٢:من الوجبات السريعة ....
(البطاطس المقلية - الترمس - الماء - كل ما سبق)

٣:من الوجبات الخفيفة ....
(الذرة المشوية - الترمس - الاولى والثانية - غير ذلك)

٤:من أضرار الوجبات السريعة ....
(السكريات العالية - الفيتامينات - المعادن - كل ما سبق)

٥:الأختيار الأفضل لاتباع نظام غذائي صحي ....
(الوجبات السريعة - الوجبات المعدة في المنزل - وجبات المطاعم - كل ما سبق)

٦:رقم خدمة الطوارئ المخصص لخدمة الاسعافات هو ....
(١٢٣ - ١٣٢ - ١٢٢ - غير ذلك)

٧:إذا كانت الاصابة .... يجب عليك طلب المساعدة أو الاتصال بخدمة الطوارئ.
(بسيطة - خطيرة - سطحية - كل ما سبق)

٨:رقم طوارئ الغاز الطبيعي هو ....
(١٨٠ - ١٢٩ - ١٢٢ - غير ذلك)

٩:يتم إضافة المواد .... لحماية الشراب من العفن .
(الدراسية - الهندسية - الحافظة - كل ما سبق)

١٠:يجب علينا تجنب ....
(الأطعمة المقلية - تناول اللحوم - تناول الخضروات - غير ذلك)